

*Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Dayung Kayak Puslatda Jawa Timur***EVALUASI KONDISI FISIK ATLET DAYUNG KAYAK PUSLATDA JATIM****Nur Azizah**

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
nurazizah3@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Penurunan prestasi atlet dari 2 kejuaraan nasional. Kondisi fisik atlet yang lemah dan faktor tempat latihan yg tidak bisa terpantau oleh pelatih. Tempat latihan yang banyak kendala semisal di pengaruhi oleh sampah tempat penyebrangan yang sering kali atlet harus terhenti di tengah program. **Tujuan:** Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh penurunan prestasi Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim. **Sampel:** Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu semua puslatda Jatim yang berjumlah 9 atlet. **Metode:** penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Sampel penelitian ini diambil menggunakan total sampling yang berjumlah 9 orang. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik dengan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. **Hasil:** Kondisi Fisik Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim yang berkategori pada test sit up meningkat 33,3%, menurun 66,7%, pada test chin up meningkat 0%, menurun 100%, pada test russian twist meningkat 11,1 %, menurun 88,9%, pada test superman meningkat 100%, menurun 0%, pada test superman hover meningkat 100%, menurun 0%, pada test hamstring meningkat 100%, menurun 0%, pada test roller meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpress meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpull meningkat 100%, menurun 0%, pada test ergo 100m meningkat 22,2%, menurun 77,8%, pada test ergo 2000m meningkat 33,3%, menurun 66,7%. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 9 pendayung.

Kata kunci : Evaluasi, Kondisi Fisik, Dayung, Kayak.**Abstract**

Decrease in athlete achievements from 2 national championships. The athlete's physical condition is weak and a factor in the training place that the coach cannot monitor. Training sites that have many obstacles such as being influenced by trash crossing places that athletes often have to stop in the middle of the program. **Objective:** The study was conducted to determine the effect of decreased performance of rowing athletes like Puslatda Jatim. **Samples:** The samples used in this study were all existing populations, namely all East Java Puslatda, totaling 9 athletes. **Method:** this study uses descriptive research with survey methods. The research sample was taken using a total sampling amounting to 9 people. The instrument of data collection in this study used tests and measurements of physical condition abilities with the data analysis technique used was descriptive statistical techniques. **Results:** Physical Condition of Rowing Athletes like Puslatda Jatim categorized in sit-up test increased 33.3%, decreased 66.7%, in chin up test increased 0%, decreased 100%, in russian test twist increased 11.1%, decreased 88.9%, the superman test increased 100%, decreased 0%, the superman test hover increased 100%, decreased 0%, the hamstring test increased 100%, decreased 0%, the test roller increased 100%, decreased 0%, the bencpress test increased by 100%, decreased by 0%, in the null test it increased 100%, decreased by 0%, on the ergo test 100m increased by 22.2%, decreased by 77.8%, on the ergo test 2000m increased by 33.3%, decreased 66 , 7%. **Conclusion:** Based on the results of the research and discussion presented, it can be

concluded that the profile of the physical condition of the Puslatda Rowing Athletes in East Java was obtained as a result that the profile of East Java Puslatda Rowing Athletes was moderate with the highest frequency being in the moderate category with 9 rowers.

Keywords: Evaluation, Physical Condition, Rowing, Kayak.

PENDAHULUAN

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung bersifat perlombaan. Olahraga ini bisa juga dimainkan secara individu maupun kelompok. Dayung terdiri dari 4 nomor yaitu Traditional boat race, Rowing, Canoe, dan Kayak. Namun, pada umumnya masyarakat Indonesia menyebut perahu tersebut dengan sebutan Perahu Naga. Perahu Naga adalah olahraga beregu yang memiliki nilai-nilai olahraga. Nilai-nilai olahraga yang dimaksud yaitu membangun kerja sama yang baik di dalam suatu tim, membangun nilai-nilai juang di dalam tim, dan menumbuhkan kebersamaan sesama atlet. "Olahraga Perahu Naga sebagai olahraga perlombaan dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari wahana tertentu yang terdiri dari, Perahu Naga, Gendang, Kemudi dan Dayung." Rowing, Canoe dan Kayak adalah olahraga individu yang terdiri dari 1-4 pendayung.

Di nomor kayak banyak yang dilombakan yaitu dari nomor k1, k2, dan k4. Untuk masing masing nomor perlombaan dibagi menjadi 2 yaitu putra dengan jarak lomba 1000m dan 200m sedangkan nomor perlombaan putri di jarak lomba 500m dan 200m. Untuk tahun lalu nomor k4 putra yang biasa dilombakan di jarak 1000m di ganti dengan jarak 500m. Atlet dayung jawa timur sudah mulai pemusatan latihan dari 2 tahun yang lalu. Yang sudah mengikuti 2 kali kejurnas. Namun 2 kali kejurnas hanya nomor kayak canoe dan rowing saja yg dilombakan

nomor dragon boat tidak dilombakan. Kontingen jawa timur untuk nomor kayak dan canoe di kejurnas 2018 hanya meraih 1 perak dan 3 perunggu mengalami penurunan dari kejurnas 2017 yang meraih 1 emas dan 5 perunggu. Kejurnas 2017 nomor kayak 1 emas dari k1 200m, 2 perunggu di nomor k4 putri dan k2 putra. Sedangkan untuk nomor canoe c2 putra 1000m, c2 putra 200m dan c2 putri 500m. Di kejurnas 2018 prestasi menurun kayak 1 perak 200m putra dan k4 500m putri. Sedangkan canoe 1 nomor c2 200m putra di hapus. Canoe hanya 2 perunggu di nomor c2 1000m putra dan c2 500m putri.

Penurunan prestasi atlet dari 2 kejuaraan nasional. Kondisi fisik atlet yang lemah dan faktor tempat latihan yg tidak bisa terpantau oleh pelatih. Tempat latihan yang banyak kendala semisal di pengaruhi oleh sampah tempat penyebrangan yg sering kali atlet harus terhenti di tengah program.

Di dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik dan penunjang dalam mencapai prestasi seorang atlet. Hal ini bisa dilihat dari: aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (KONI 1999:1). Faktor kondisi fisik sangat berperan penting dalam mencapai sebuah prestasi, besar kemungkinan atlet yang tidak mencapai prestasi maksimal disebabkan oleh faktor fisik yang lemah. Hal ini disebutkan oleh Sajoto (1995:1) yang menyatakan "salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru,

kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada, jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran. Selanjutnya dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh atlet dayung kayak yang ada di Puslatda Jatim berjumlah 9 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu semua puslatda Jatim yang berjumlah 9 atlet sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Sedangkan untuk pengumpulan data digunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik. Tes ini diberikan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik anggota Puslatda Jatim Dayung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik cabang olahraga.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, standart, deviasi dan perkembangan kondisi fisik yang diperoleh dari hasil test. Data *tes1*, *tes 2* dan *tes 3* yang diperoleh dari hasil tes setiap bulannya selama 3 bulan berturut turut. Berdasarkan dari hasil data tes dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Sit Up

Tabel 1. Hasil Tes Sit Up

	Tes 1	Tes 2	Tes 3
Mean	48,4	47,8	50,6
Standart	60	60	60

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata test awal (*pre test*) *sit up* adalah 48,4 sedangkan rata-rata hasil test akhir (*post test*) *sit Up* adalah 50,6. Dari data hasil tes aliyah mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Fauziah mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Kristi mengalami kenaikan dan melebihi target. Sandi mengalami penurunan tes. La hida mengalami kenaikan dan mampu melewati target. Hari mengalami penurunan dan tidak melewati target. Dhofir mengalami penurunan dan tidak melewati target. Arif mgalami kenaikan tetapi tidak melewati target. Isak mengalami penurunan. Dari 9 atlet yang mengalami kenaikan dan melewati target hanya 1 orang atlet yaitu kristi.

2. Superman hover

Tabel 2. Hasil Tes Superman Hover

	Tes 1	Tes 2	Tes 3
Mean	60	60	60
Standart	60	60	60

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata tes awal (*pre test*) *Superman hover* adalah 60sedangkan rata-rata tes akhir (*post test*) *Superman hover* adalah 60. Dari ata tes semua atlet kayak mampu mencapai target semua. 9 atlet atlet kayak mencapai target.

3. Hamstring

Tabel 3. Hasil Tes Hamstring

	Tes 1	Tes 2	Tes 3
Mean	3	3	3
Standart	3	3	3

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata tes awal (*pre test*) *hamstring* adalah 3 sedangkan rata-rata tes akhir (*post test*) *Hamstring* adalah 3. Dari 9 atlet semua mampu mencapai target.

4. Russian Twist

Tabel 4. Hasil Tes Russian Twist

	Tes 1	Tes 2	Tes 3
Mean	9,52	9,73	9,4
Standart	9	9	9

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata tes awal (*pre test*) *Russian twist* adalah 9,52 sedangkan rata-rata tes akhir (*post test*) *Russian twist* adalah 9,4. Aliyah mengalami penurunan dan tidak mencapai target. Fauziah mengalami kenaikan dan mencapai target. Kristi mengalami kenaikan dan mencapai target. Mengalami kenaikan dan mencapai target. Lahida mengalami penurunan. Hari mengalami penurunan. Dhofir mengalami penurunan. Arif mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Isak mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Dari 9 atlet yang mengalami kenaikan dan mencapai target 2 orang yaitu fauziah dan kristi.

5. Chin Up

Tabel 5. Hasil Tes Chin Up

	Test 1	Test 2	Test 3
Mean	30,27	32,5	30
Standart	35,33	35,33	35,33

Dari hasil tes aliyah tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Mengalami penurunan dan tidak mencapai target. Kristi mengalami penurunan dan tidak mencapai target. Sandi tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Lahida tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Hari tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Dhofir tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Arif tidak mengalami kenaikan dan tidak mencapai target. Isak mengalami penurunan. Dari 9 atlet tidak ada yang mencapai target dan tidak ada yang mengalami kenaikan.

1. Bench Pull

Tabel 6. Hasil Tes Bench Pull

	Tes 1	Tes 2	Tes 3
Mean	91,1	91,3	93,6
Standart	80,65	80,65	80,65

Dari hasil tes aliyah mengalami kenaikan dan mencapai target. Fauziah mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Kristi tidak mengalami kenaikan tetapi mencapai target. Sandi tidak mengalami kenaikan tetapi mencapai target. Lahida mengalami kenaikan dan mencapai target. Hari mengalami kenaikan dan mencapai target. Dhofir mengalami kenaikan dan mencapai target. Arif tidak mengalami kenaikan dan mencapai target. Isak tidak mengalami kenaikan tetapi mencapai target. Dari 9 atlet kayak semuanya mencapai target.

2. Bench Press

Tabel 7. Hasil Tes Bench Press

	Test 1	Test 2	Test 3
Mean	90,6	90,6	90,6
Standart	80,6	80,6	80,6

Dari hasil tes 9 atlet kayak tidak mengalami kenaikan tetapi semua mencapai target.

3. Roller

Tabel 8. Hasil Tes Roller

	Test 1	Test 2	Test 3
Mean	3,6	3,6	3,6
Standart	3,6	3,6	3,6

Dari hasil tes 9 atlet kayak tidak mengalami kenaikan tetapi semua mencapai target.

4. Ergometer 100 m

Tabel 9. Hasil Tes Ergometer 100 m

	Test 1	Test 2	Test 3
Mean	21,02	20,78	20,5
Standart	19	19	19

Dari hasil tes aliyah ,fauziah, sandi , lahida dan arif mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Hari dan dhofir mengalami penurunan dan tidak mencapai target.

Sedangkan kristi dan isak mengalami kenaikan dan mencapai target.

5. Ergometer 2000 m

Tabel 10. Hasil Tes Ergometer 2000 m

	Test 1	Test 2	Test 3
Mean	9,73	9,43	9,35
Standart	9,33	9,33	9,33

Dari hasil tes fauziah, kristi, la hida, dhofir dan arif mengalami kenaikan tetapi tidak mencapai target. Sedangkan aliyah, sandi, hari dan isak mengalami kenaikan mencapai target.

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 9 pendayung. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim yang pada test sit up meningkat 33,3%, menurun 66,7%, pada test chin up meningkat 0%, menurun 100%, pada test russian twist meningkat 11,1%, menurun 88,9%, pada test superman meningkat 100%, menurun 0%, pada test superman hover meningkat 100%, menurun 0%, pada test hamstring meningkat 100%, menurun 0%, pada test roller meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpress meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpull meningkat 100%, menurun 0%, pada test ergo 100m meningkat 22,2%, menurun 77,8%, pada test ergo 2000m meningkat 33,3%, menurun 66,7%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang tidak terkontrol selama ini ternyata sudah include dalam latihan.

Namun dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim perlu

meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan individu. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang atlet menuntut Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim untuk memaksimalkan latihannya, yang memiliki persaingan yang cukup ketat.

Kondisi fisik tim Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim yang notabennya dihuni oleh atlet dari beberapa kota dan daerah ini menjadi gambaran apakah atlet juga memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak. Secara khusus tuntutan atlet untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja atlet dalam tim dan individu agar mampu bermain dengan maksimal. Permainan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim akan mampu bermain dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi yang prima maka atlet akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

Menurut Sajoto (1999: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet dan tim sepakbola akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik Atlet Dayung Puslatda Jatim diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik

Atlet Dayung Puslatda Jatim adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 9 pendayung. evaluasi Kondisi Fisik Atlet Dayung kayak Puslatda Jatim yang berkategori pada test sit up meningkat 33,3%, menurun 66,7%, pada test chin up meningkat 0%, menurun 100%, pada test russian twist meningkat 11,1 %, menurun 88,9%, pada test superman meningkat 100%, menurun 0%, pada test superman hover meningkat 100%, menurun 0%, pada test hamstring meningkat 100%, menurun 0%, pada test roller meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpress meningkat 100%, menurun 0%, pada test bencpull meningkat 100%, menurun 0%, pada test ergo 100m meningkat 22,2 %, menurun 77,8%, pada test ergo 2000m meningkat 33,3%, menurun 66,7%.

Saran

Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin. Tim Pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal. Tim pelatih dan atlet harus mampu bekerjasama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*.

Yogyakarta.

PUSTAKA

PELAJAR

KONI Pusat. 1999. Sistem Monitoring

Evaluasi dan Pelaporan

(SMEP). Jakarta: Pelaksanaan

dan Hasil Program Pelatihan

Olahraga. KONI Pusat.

Sajoto, M. 1995. Peningkatan &

Pembinaan Kekuatan Kondisi

Fisik Dalam Olahraga.

Semarang: Dahara Prize.

Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan

Kondisi Fisik dalam Olahraga.

Jakarta: DEPDIBUD.